



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولى

المرحلة الاولى

اللياقة البدنية



مدرس المادة

م.م طيبة فيصل جابر

2024-2025 م

ما هو مفهوم اللياقة البدنية :

هناك قسمين رئيسيين في المفهوم العام :-

حيث أن هناك اللياقة البدنية العامة أو الشاملة التي تتمثل في الرفاهية والصحة. والقسم الثاني هو اللياقة البدنية المتخصصة التي تتمثل في إمكانية أن يقوم الرياضي بأداء بعض المهام المحددة أو المهام الخاصة بالرياضة ما، أو أن يؤدي مهام في أي وظيفة أياً كانت، يجب على الرياضي للحصول على لياقة بدنية كاملة أن يحقق الجوانب التي تساعد على ذلك من خلال ممارسة التمارين بشكل صحيح والتغذية السليمة والراحة الكافية.

نظراً لأن مصطلح اللياقة البدنية هو أشهر المصطلحات التي تم تداولها في أوساط التربية الرياضية فإنها يجب التعرف عليها بشكل مفصل، حيث يتم تعريفها بأنها تشير إلى أنه يجب أن يكون البدن سليم وعلى معدل عال من الكفاءة التي تساعد على المواجهة بشكل قوي للتحديات اليومية .

إضافة إلى أن كافة الأجهزة العضوية والحيوية للجسم قادرة على أداء أي مهمات بدنية أو ممارسة أي من أنشطة أوقات الفراغ بأداء وكفاءة عالية دون وجود خلل ما أو مشكلة.

اللياقة البدنية أيضاً هي الجمع بين القدرة الوظيفية على أداء المهام الحياتية اليومية وبين المتعة في القيام بتلك الوظائف دون تعب غير مبرر لأعضاء الجسم، والقدرة الكاملة على المواجهة مع الأشياء الطارئة التي تحدث في كل يوم، حيث من خلال الكفاءة الفسيولوجية يمكن للفرد أن يحسن حياته .